

اكتب مقالاً

صفحة عشوائية

كيفية علاج الجروح بسرعة باستخدام مواد طبيعية بسيطة

4 أجزاء: ■ تنظيف الجرح ■ تضميد الجرح ■ مساعدة الجسم على الاستشفاء بشكل أسرع ■ التعامل مع الحالات الشديدة

الجلد هو أكبر أعضاء الجسم، وتحدث تفاعلات كيميائية حيوية معقدة بشكل فوري عند حدوث جرح بالجلد للعمل على استشفائه، ويؤدي استخدام مواد طبيعية مثل المطهرات والمراهم العشبية إلى دعم عملية الاستشفاء الطبيعية للجسم مما يساعد على استشفاء الجلد بسرعة مع عدم ترك ندوب على الجلد. تعلم كيفية تنظيف وتضميد وشفاء الجروح بشكل طبيعي في هذا المقال.

Advertisement

مقالات ويكي هاو ذات صلة



كيفية التخلص من السعال سريعاً



كيفية التخلص من رائحة المهبل بسرعة



كيفية معرفة الفرق بين أعراض الانغراس ومتلازمة ما قبل الدورة الشهرية



كيفية التعرف على نزيف انغراس البويضات

تنظيف الجرح

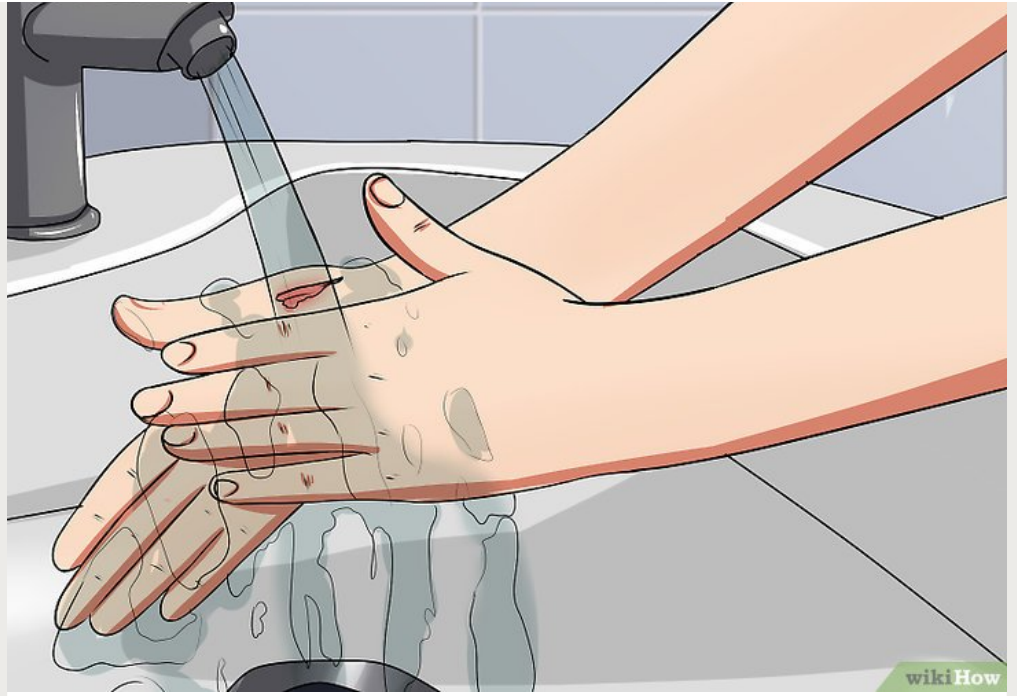
جزء 1



wikiHow

1 اغسل يديك. ينبغي عليك أن تغسل يديك بالماء والصابون دائماً قبل تنظيف الجرح. يساعد ذلك على تقليل فرص الإصابة بالعدوى.^[1]

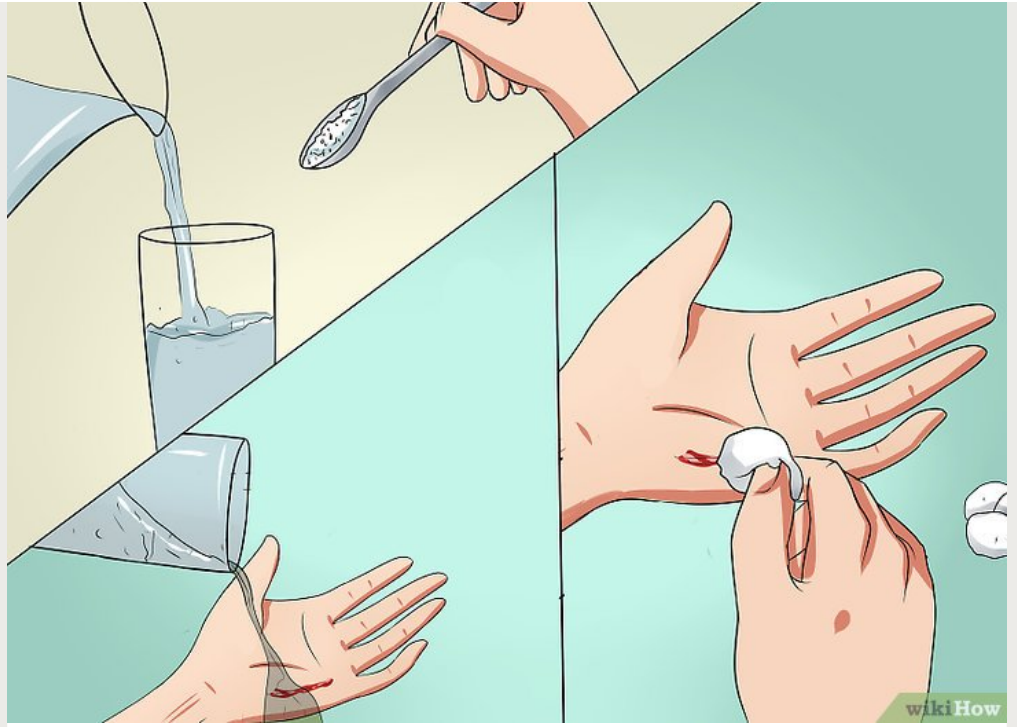
- اغسل يديك بماء دافئ واتركهما ليجفيا بفعل الهواء أو جفّفهما بمنشفة نظيفة.
- إن كان الجرح في يديك، حاول أن تتجنب وصول الصابون إلى الجرح حيث أن ذلك قد يؤدي إلى تحسس الجرح.^[2]



- 2** اغسل الجرح تحت ماء جارٍ. تأكّد أن النزيف قد توقّف قم ضع البشرة تحت ماء جارٍ ومزّر الماء على الجرح برفق لعدة دقائق.^[٣] يؤدي استخدام هذه الطريقة في تنظيف الجروح إلى التخلص من معظم الشوائب التي قد تؤدي إلى حدوث عدوى.
- التنظيف الطبيعي أكثر من كافٍ لعلاج معظم الجروح السطحية التي تحتاج إلى علاج منزلي فقط.
 - بالنسبة للجروح الكبيرة، يجب أن يحثد الطبيب العلاج المناسب.



- 3** ربّت على الجرح باستخدام قطعة شاش أو أي مادة معقّمة أخرى تتخفّض فيها نسبة الألياف. لا تسحب القطعة القطنية على الجرح حيث أن ذلك قد يؤدي إلى فتحه بشكل أكبر. تفحص البقايا والشوائب الأخرى التي قد تكون موجودة في منطقة الجرح عند غسله واحرص على التخلص منها. يمكنك استخدام ملقاط بعد تطهيره بحول الفك للتخلّص من الشوائب.^[٤]
- ربّت على الجرح برفق من المركز حتى الأطراف للتخلّص من الشوائب.



wikiHow

4

اغسل الجرح بعد ذلك مجتهدًا باستخدام محلول ملحي (إن أمكن ذلك). استخدم محلولًا ملحيًا رقيقًا بتركيز 0.9% (يسمى متساوي التوتر (isotonic) حيث أن درجة ملحيته هي نفس درجة ملحية الدم) للمساعدة على تنظيف المنطقة وتجنب العدوى. كجزء من هذه العملية في أي وقت تحتاج فيه إلى غسل الجرح أثناء عملية الاستشفاء.^[٥]

- قم بإذابة نصف ملعقة صغيرة من الملح في كوب (250 مل) من الماء المغلي. اسمح للمزيج بأن يبرد ثم قم بصبه على الجرح وامسحه برفق باستخدام قطعة شاش معقمة.^[٦]
- استخدم محلولًا ملحيًا جديدًا في كل مرة تغسل فيها الجرح، وتخلص من المحلول الباقي بعد الاستخدام.^[٧] قد تنمو البكتيريا في المحلول الملحي خلال فترة قصيرة تقدر بفترة 24 ساعة.^[٨]
- احرص على الحفاظ على نظافة الجرح عن طريق تطهيره مرة واحدة يوميًا على الأقل لحين التئام الجلد تمامًا، وقم بزيارة الطبيب إن كان الجرح ملتهبًا أو أحمر اللون.

هل ساعدك هذا المقال؟

لا 😞

نعم 😊



wikiHow

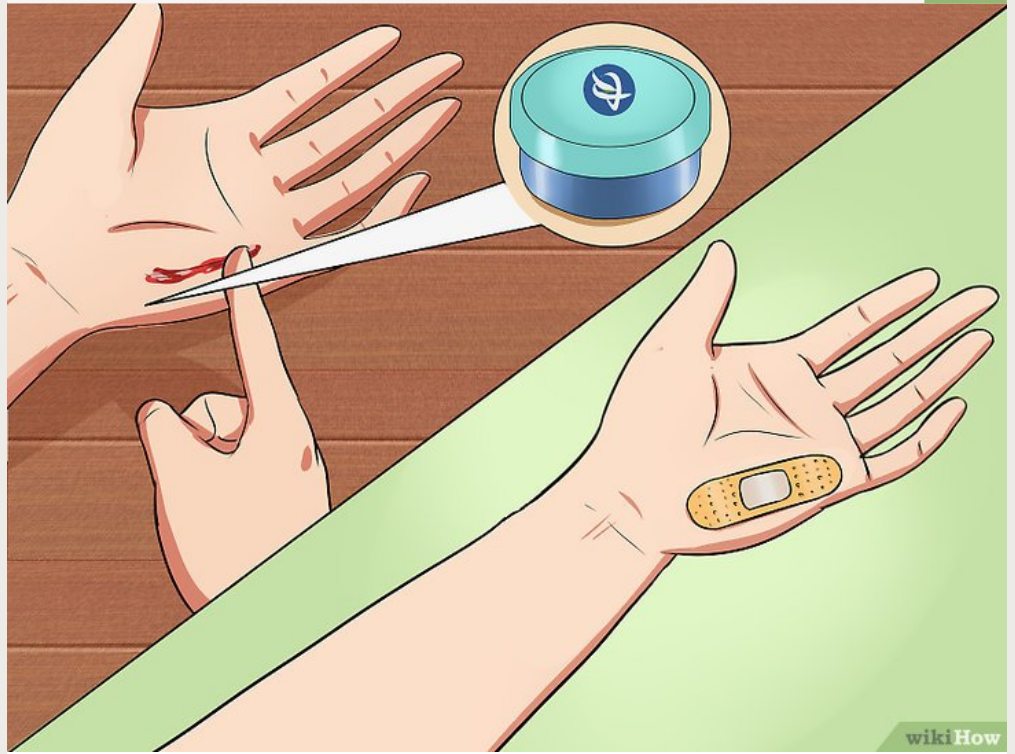
5

تجنب بيروكسيد الهيدروجين والبيود. على الرغم من أنه يُنصح عادة باستخدام بيروكسيد الهيدروجين كعلاج للجروح، إلا أن المحلول لا يقضي على البكتيريا بفعالية.^[٩] في الحقيقة، قد يُبطئ محلول بيروكسيد الهيدروجين من عملية الاستشفاء الطبيعية وقد يؤدي إلى تحسس الجرح.^[١٠] قد يؤدي البيود أيضًا إلى تحسس الجلد.^[١١]

- التزم باستخدام الماء الجاري أو المحلول الملحي لغسل الجرح.

Web2PDF

converted by Web2PDFConvert.com



wikiHow

- 1** استخدم مرهم فضة غروانية. الفضة مضاد طبيعي للميكروبات. يمكنك إيجاد الفضة الغروانية في معظم الصيدليات.^[١٦]
- استخدم طبقة رقيقة من المرهم المضاد للبكتيريا على الجرح، ثم قم بتغطية الجرح بضمادة لاصقة.
 - لا يؤدي استخدام المراهم المضادة للبكتيريا إلى تسريع عملية استشفاء الجرح، إلا أنها قد تساعد على تجنب العدوى وتوفر حماية للجرح وتعزز عملية الاستشفاء الطبيعية للجسم.^[١٧]



wikiHow

- 2** استخدم مطهرًا طبيعيًا. تمتلك الكثير من الأعشاب خواصًا طبيعية مضادة للميكروبات يمكنها المساعدة على تخفيف العدوى. قد تتداخل بعض العلاجات العشبية مع الحالات الطبية أو الأدوية، لذا استشر الطبيب قبل استخدام أي علاجات عشبية.
- الأذريون (Calendula). يمتلك الأذريون خواصًا مضادة للبكتيريا، كما ظهر قدرته على تسريع عملية الاستشفاء.^[١٨]
 - استخدم مرهمًا يحتوي على 2-5% من الأذريون على الجرح. يمكنك أيضًا تحضير محلول يحتوي على الكحول بنسبة

90% بنسبة 1:5 [١٥]

- زيت شجرة الشاي. يعمل زيت شجرة الشاي كمضاد طبيعي للفطريات والبكتيريا، ويمكنك استخدام بضع قطرات من زيت شجرة الشاي الخالص على قطعة شاش معقمة على الجرح. [١٦]
- القنفذية. تمتلك القنفذية خواصًا تجعلها جيدة لاستشفاء الجروح. [١٧] قد يساعد استخدام كريم أو مرهم يحتوي على القنفذية في استشفاء الجروح الطفيفة. [١٨]
- الخزامى. الخزامى مضاد طبيعي للبكتيريا. [١٩] ولكن لا ينبغي استخدام الخزامى على الجروح العميقة المفتوحة أبدًا. يمكنك مزج قطرة أو قطرتين من زيت الخزامى مع ملعقة كبيرة من زيت اللوز واستخدام المزيج على الجروح الصغيرة والخدوش. [٢٠]



3 استخدم الصبار على الجروح الخفيفة. استخدم جل الصبار "الخالص" على الجرح بضع مرّات يوميًا إن كان الجرح سطحيًا. لا تستخدم الصبار على الجروح العميقة والجروح الجراحية حيث أنه قد يؤدي إلى تأخير عملية الاستشفاء الطبيعية عند استخدامه بشكل عميق في الجسم. [٢١]

- يمكن أن يقوم الصبار بتخفيف الالتهاب وترطيب المنطقة المتأثرة.
- هناك حالات نادرة يعاني فيها بعض الأشخاص من حساسية تجاه الصبار. توقّف عن استخدام الصبار إن أصبحت البشرة حمراء أو متحسسة وقم بزيارة الطبيب.



wikiHow

4 جَرِّب العسل. تمتلك معظم أنواع العسل خواصًا طبيعية مضادة للبكتيريا، ويساعد العسل أيضًا على ترطيب الجروح الصغيرة وحمايتها من البكتيريا.^[٢٣] ابحث عن عسل "manuka" حيث ثبت أن هذا النوع من العسل أكثر أنواع العسل فعالية في علاج الجروح.^[٢٣]

- استخدم طبقة رقيقة من العسل على الجرح بعد تنظيفه واستخدام ضمادة لاصقة. غير كذلك الضمادة باستمرار.
- يمكنك أيضًا أن تجرب زيت جوز الهند حيث أنه يمتلك خواصًا مضادة للبكتيريا والفطريات والفيروسات.^{[٢٤][٢٥]}



wikiHow

5 قم بحماية الجرح. قم بتغطية الجرح بضمادة شاش معقمة والصقها بلاصقة طبية بعد استخدام الضمادة التي تناسبك.^[٢٦] قم بحماية الجرح حتى تصل إلى مرحلة الاستشفاء الكامل تقريبًا و ينمو جلد جديد.

- نظف الجرح بمحلول ملحي وربت عليه لتجفيفه واستخدم المزيد من المرهم عند الرغبة بتغيير الضمادة واستخدام ضمادة جديدة نظيفة.^[٢٧]
- حافظ على تغطية الجرح بالضمادة بعد تنظيفه أو استخدم مضاد للبكتيريا. نظف الضمادة واستبدلها بانتظام.
- اغسل يديك دائمًا قبل تغيير الضمادة أو لمس الجرح.



wikiHow

1 تناول المزيد من البروتينات والفيتامينات. ساعد الجرح على الاستشفاء بشكل أسرع من خلال تناول المزيد من البروتينات والفيتامينات التي تساعد على تعزيز صحة الجلد، وخصوصًا فيتامينات أ وفيتامين ج.^[٢٨] قد يساعد الزنك في عملية استشفاء الجرح أيضًا.^[٢٩] إن كنت تعاني من نقص في المغذيات، ستستغرق عملية الاستشفاء مزيدًا من الوقت. تناول كمية كبيرة من الأطعمة التالية للحصول على كمية كافية من المغذيات والفيتامينات والمعادن.^[٣٠]

- البروتينات الصافية: اللحم الصافية كلحوم الدجاج وديك الحيش والأسماك والبيض والزيبادي والبازلاء.
- فيتامين C: الفواكه الحمضية والكنترولوب والكوي والمانجو والتوت والبروكولي والفلفل والملفوف والقرنبيط.^[٣١]
- فيتامين A: الحليب المعزّز واللحوم والجبن ولحوم الأعضاء وكبد الحوت والهلوت.^[٣٢]
- فيتامين D: الحليب أو العصير المعزّز والأسماك الدهنية والجبن وكبد البقر.^[٣٣]^[٣٤]
- فيتامين E: المكسرات والبذور وزبدة الفستق والسبانخ والبروكولي والكوي.^[٣٥]^[٣٦]
- الزنك: لحم البقر والضأن والدجاج الداكن والمكسرات والحبوب الكاملة واليقوليات.^[٣٧]^[٣٨]



wikiHow

2 استخدم مستخلص الشاي الأخضر. تشير الدراسات إلى أن مستخلص الشاي الأخضر قد يساعد على تسريع عملية استشفاء الجروح.^[٣٩]^[٤٠]^[٤١] ابحث عن مرهم يحتوي على مستخلص الشاي الأخضر بنسبة 0.6%.



3 استخدم ماء الهيدروبيروكسيد لتخفيف الالتهاب. استخدم ماء الهيدروبيروكسيد، كمضاد طبيعي للالتهاب، للمساعدة على تخفيف الالتهاب والاحمرار بعد استشفاء الجرح.^[٤٣]

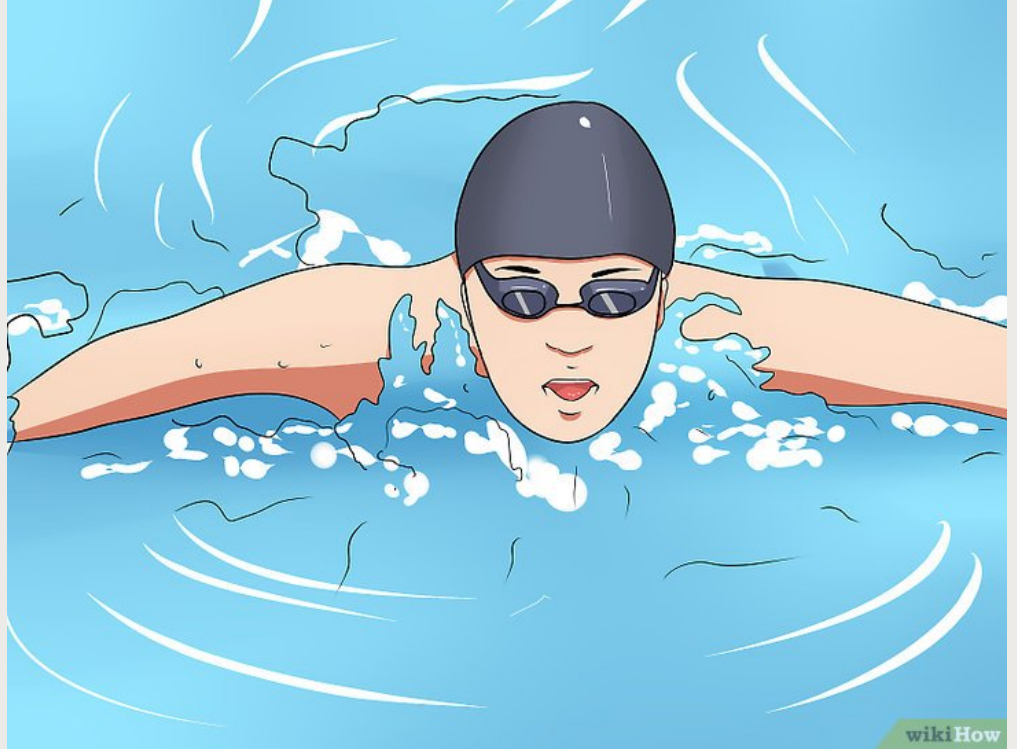
- ماء الهيدروبيروكسيد متاح في أغلبية الصيدليات.
- استخدم كمية كبيرة من ماء الهيدروبيروكسيد باستخدام قطعة شاش معقمة.



4 اشرب كمية كبيرة من الماء. اشرب 250 مل من المشروبات غير الكحولية الخالية من الكافيين كل ساعتين على الأقل. سيؤدي ذلك إلى تعويض السوائل المفقودة من خلال التعرق بسبب الحمى أو النزيف وقت الإصابة. قد يؤدي الجفاف إلى المضاعفات التالية:^[٤٤]

- جفاف الجلد
- الصداع

- تقلصت العضلات
- انخفاض ضغط الدم



5 مارس التمارين منخفضة الشدة. قد يؤدي الانخراط في تمارين رياضية متوسطة إلى تقوية قدرة الجسم على محاربة العدوى وتخفيف الالتهاب وتسريع معدل الاستشفاء.^[٤٥] لا تُرهق الجزء المصاب بجرح في الجسم. تدرّب 3 أيام كل أسبوع على الأقل لمدة 30-45 دقيقة في كل جلسة، واسأل طبيبك عن أفضل التمارين لحالتك. تتضمن بعض التمارين منخفضة الشدة ما يلي:

- المشي السريع
- اليوجا والإطالة
- رفع الأثقال الخفيف
- ركوب الدراجة الهوائية، بسرعة 8-15 كل ساعة
- السباحة





wikiHow

6

استخدم كيس ثلج. استخدم كيس الثلج إن استمر الالتهاب أو التورم أو زاد انزعاجك. تساعد درجات الحرارة المنخفضة على تخدر الألم وتجنّب حدوث مزيد من النزيف.^[٤٦]

- يمكنك تحضير كيس الثلج بنفسك عن طريق تبليل منشفة ووضعها في كيس قابل للإغلاق يمكن وضعه في المجمدة ومن ثم تجميد الكيس لمدة 15 دقيقة.
- قم بلف منشفة مبللة حول الكيس واستخدمه على المنطقة المتأثرة.
- لا تستخدم كيس الثلج على الجروح المفتوحة أو المناطق المصابة بعدوى.
- لا تستخدم الثلج على البشرة مباشرة حيث أن ذلك قد يؤذيها.



wikiHow

7

استخدم جهاز ترطيب للهواء. تساعد البيئة الرطبة على تحسين عملية استشفاء الجروح. استخدم جهاز ترطيب هواء لترطيب الجو وتجنّب جفاف البشرة أو تشققها. احرص على تنظيف جهاز تنظيف الهواء لتجنّب انتشار البكتيريا التي قد تؤدي إلى العدوى.^{[٤٧][٤٨]}

- إن ارتفعت نسبة الرطوبة بشكل كبير، قد يؤدي ذلك إلى نمو الفطريات والعثة.
- إن انخفضت الرطوبة بشكل كبير، قد يصاب الأشخاص الذين يقطنون المنزل بجفاف الجلد وتحسس الجيوب الأنفية.
- قم بقياس معدل الرطوبة باستخدام مقياس يسمّى ناظم الرطوبة (humidistat)، ويمكن شراء هذا الجهاز من معظم متاجر المعدات.



wikiHow

1 حدّد مدى عمق الجرح. تفحص الجرح لتعرف ما إن كنت بحاجة لرعاية طبية أو ما إن كان بإمكانك علاج الجرح في المنزل. إن كان الجرح شديد العمق أو الشدة، توجّه إلى المستشفى للحصول على الرعاية الطبية اللازمة. قد تحتاج جروح الجلد الشديدة إلى تطهيرها حتى تتم عملية الاستشفاء بشكل سليم.^[٤٩] قم بزيارة خدمة الطوارئ إن كانت الصفات التالية تنطبق على الجرح الذي تعاني منه:

- ظهور العضلات الحمراء أو النسيج الدهني الأصفر من الجرح العميق.
- يبقى الجرح مفتوحًا عند عدم ضم حوافه.
- وجود الجرح بجوار مفصل أو منطقة نشطة أخرى بحيث لا يمكن إغلاق الجرح دون تطهيره.
- وجود نزيف شديد لا يمكن إيقافه بعد 10 دقائق من الضغط عليه.^[٥٠]
- فتح الجرح لشريان أو وعاء دموي كبير. يكون دم الشرايين أحمر فاتح عادة، ويتدفق الدم على شكل دقات بضغط شديد للغاية.^[٥١]



- 2 أوقف النزيف.** بغض النظر عن مدى شدة الجرح، أول ما يجب فعله هو تجنب فقد المزيد من الدم. ضع قطعة شاش معقمة على الجرح واضغط عليها بشدة وانتظام. اضغط على الجرح لمدة 10 دقائق على الأقل دون إزالة قطعة الشاش المعقمة.^[٥٢] بعد توقف النزيف، يمكن أن تبدأ عملية استشفاء الجرح.^[٥٣]
- لا تضغط بشدة. يمكن أن تقطع الدورة الدموية إن ضغطت بقوة كبيرة، وسيؤدي ذلك إلى منع تجلط الدم مما يزيد من فترة النزيف.
 - إن كان الدم يتسرب من القطن، استخدم قطعة قطنية إضافية فوق القطعة القديمة لامتصاص الدم الزائد، ولكن لا تنزع القطعة القديمة واضغط على الجرح باستمرار.
 - قم بزيارة غرفة الطوارئ أو الطبيب إن كان الدم يتسرب من القطن بسرعة كبيرة ولم تتمكن من إيقاف النزيف عن طريق الضغط عليه.

- 3 استخدم عاصبة (عرض لوقف النزيف) في الحالات الخطيرة جدًا فقط.** لا ينبغي استخدام عاصبة منزلية الصنع إلا في حالة الجروح التي تفقد فيها كمية كبيرة جدًا من الدم. قد يؤدي استخدام عاصبة خاطئة إلى إحداث ضرر هائل بالأطراف وبجريان الدم، وقد تستدعي الحالة بتر الطرف.

أفكار مفيدة

- حاول ألا تستخدم كريمات معطرة أو تحتوي على مواد كيميائية على الجروح، ويشمل ذلك كريمات الجسم والوجه.
- لا تقشر القشور واطركها تسقط من تلقاء نفسها.
- حاول أن تحافظ على رطوبة الجرح والبشرة المحيطة به. يؤدي جفاف الجلد إلى تشقق القشور ولا يؤدي إلى استشفاء البشرة بشكل سليم - ويؤدي ذلك نهاية إلى ظهور ندوب.
- احرص على تنظيف الجرح وتغطيته.
- بالنسبة للندوب التي تبقى في مكان الجرح، استخدم كريمات تحتوي على فيتامين E، أو استخدم زيت أنسجة مثل زيت Bio Oil لتقليل حجم الندوب، ولكن احرص على استخدام الزيت على المنطقة المتأثرة فقط.
- تجنب لمس مكان الجرح باستمرار للمساعدة على تسريع عملية الاستشفاء.
- إن لم تلاحظ أي تحسن خلال 3-4 أسابيع، ابحث عن المساعدة الطبية على الفور.

تحذيرات

- لا تستخدم هذه الإرشادات لعلاج الجروح والحروق الشديدة أو المصابة بعدوى واسع للحصول على المساعدة الطبية.

1. <http://www.mayoclinic.org/first-aid/first-aid-cuts/basics/art-20056711> ↑
2. <http://www.mayoclinic.org/first-aid/first-aid-cuts/basics/art-20056711> ↑
3. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000043.htm> ↑



إظهار المزيد.. (50)

مقالات ذات صلة في ويكي هاو



كيفية التخلص من السعال سريعاً



كيفية التخلص من رائحة المهبل بسرعة



كيفية معرفة الفرق بين أعراض الانغراس ومتلازمة ما قبل الدورة الشهرية



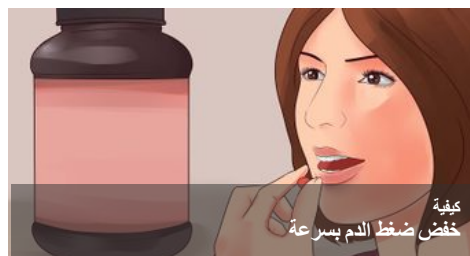
كيفية التعرف على نزيف انغراس البويضات



كيفية استعمال حقنة شرجية في المنزل



كيفية علاج الإكزيما بطريقة طبيعية



كيفية خفض ضغط الدم بسرعة



كيفية التخلص من احتقان الأنف سريعاً



كيفية التخلص السريع من الغثبان



كيفية إزالة البلغم من الحلق

عن المقال

تصنيفات: الصحة العامة

بلغات أخرى:

English: Heal Cuts Quickly (Using Easy, Natural Items), Español: sanar una herida rápidamente

(usando remedios naturales), Português: Curar Cortes Rapidamente Usando Produtos Naturais, Italiano: Curare Velocemente le Ferite (Usando Metodi Semplici e Naturali), Русский: быстро вылечить порезы (используя легкие натуральные средства), Deutsch: Schnitte schnell heilen lassen, Français: traiter rapidement des coupures avec des produits naturels, Nederlands: Wondjes genezen met simpele natuurlijke middelen, Bahasa Indonesia: Menyembuhkan Luka dengan Cepat (Menggunakan Bahan Alami yang Mudah Didapat), Čeština: Jak vyléčit drobná poranění přírodní cestou, हिन्दी: घाव भरे आसान पद्धतिक चीजों के उपयोग से, ไทย: รักษาแผลให้หายเร็ว, Tiếng Việt: Chữa lành Vết đứt Nhanh chóng (Dùng Vật Liệu Tự nhiên, Dễ Tìm), 한국어: 베인 상처 빠르게 치료하는 방법(천연 물질을 사용해 간단하게 치료하기), 中文: 用简单和天然的物品迅速治好割伤, 日本語: 自宅で切り傷を手当とする

📄 [نقش](#) 🖨️ [طباعة](#) ✉️ [البريد الإلكتروني](#) ✍️ [تحرير](#) ❤️ [إرسال رسائل القراء إلى المؤلفين](#)

تم عرض هذه الصفحة ١٤,٨٧٩ مرة.

هل ساعدك هذا المقال؟

لا

نعم

[تسجيل الدخول](#)

[خريطة الموقع](#)

[RSS](#)

[شروط الاستخدام](#)

[حول ويكي هاو](#)

[الصفحة الأولى](#)

[مشغل بولسطة ميديويكي.](#)

[كل النصوص منشورة بترخيص كريتيف كومنز.](#)